

# Suatu Pemikiran Tentang Upaya Pengendalian Berat Badan Guna Mewujudkan Personil Polri yang Samapta

Oleh. Dr. BOEDIHARTO. MSc.

## PENDAHULUAN

Pada dewasa ini terjadi kemajuan di segala bidang, khususnya di bidang teknologi dan kedokteran, yang menyebabkan orang hidup lebih "nikmat" dan lebih "nyaman". Demikian pula makanan masyarakat mengalami perubahan. Makanan masyarakat cenderung lebih banyak yaitu meningkat jumlahnya serta meningkat pula jumlah lemak yang dimakan. Di sisi lain masyarakat secara fisik kurang gerak, oleh karena adanya sarana transportasi dan komunikasi yang semakin *canggih*. Gejala-gejala seperti ini terdapat pula di lingkungan anggota Polri kita.

Hal ini menyebabkan penderita kelebihan berat badan atau obesitas meningkat, baik di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan Polri. Di Indonesia penderita kelebihan berat badan (obesitas) belum mendapat prioritas utama dalam penanggulangannya, akan tetapi di lingkungan ABRI dan khu-

susnya Polri, obesitas mendapat perhatian utama oleh karena akan mempengaruhi penampilannya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang dihadapi adalah: Bagaimana upaya pengendalian berat badan anggota Polri dalam rangka mewujudkan personil Polri dengan bentuk/tubuh yang serasi, sehat serta tingkat kesegaran jasmani yang tinggi.

Gambaran tentang kesehatan anggota Polri dewasa ini.

Menurut HENDRIK L. BLUM, derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 (empat) faktor yaitu :

- a. Lingkungan
- b. Perilaku
- c. Pelayanan kesehatan
- d. Keturunan

Dari keempat faktor ini lingkungan mempunyai pengaruh yang

paling besar, sedangkan keturunan pengaruhnya yang paling kecil.

Faktor lingkungan yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang atau masyarakat meliputi :

- a. Lingkungan fisik
- b. Lingkungan sosio-kultural
- c. Lingkungan pendidikan
- d. Lingkungan pekerjaan

Oleh karena itu derajat atau kondisi kesehatan anggota Polri dewasa ini tidak terlepas dari pengaruh keempat faktor tersebut di atas, di mana faktor lingkungan mempunyai pengaruh yang paling besar. Lingkungan di mana anggota Polri berada tidak berbeda dengan masyarakat Indonesia pada umumnya, sehingga gambaran penyakit yang terdapat di lingkungan anggota Polri tidak berbeda jauh dengan yang ada di masyarakat.

Dari faktor lingkungan yang membedakan anggota Polri dari ke-

lompok masyarakat lainnya adalah lingkungan pekerjaan. Tugas penegakan hukum dan pengayoman masyarakat, menuntut anggota Polri untuk selalu siap melaksanakan tugas selama 24 jam. Keadaan ini menyebabkan personil Polri yang bertugas di bidang operasional sulit menyediakan waktu untuk berolahraga (kurang gerak), serta menderita ketegangan jiwa yang tinggi. Apalagi disertai langkanya dukungan dana dan sarana, serta kesejahteraan sosial yang kurang memadai. Dalam menghadapi ketegangan jiwa, kebanyakan orang mengimbangi dengan merokok, sering makan atau minum alkohol. Oleh karena itu lingkungan pekerjaan Polri, memudahkan orang menjadi gemuk dan kurang gerak.

Data tentang 10 penyakit terbanyak dari hasil pemeriksaan kesehatan berkala anggota Polri tahun 1985/1986 adalah sebagai berikut:

No.	Nama Penyakit	Jumlah Yang diperiksa	Jumlah Kasus	%	Ket.
1.	G i g i	33975	5104	15,0	
2.	Kelebihan Berat Badan	(100%)	2150	6,3	
3.	Hemoroid/varices		1723	5,0	
4.	M a t a		1417	4,2	
5.	K u l i t		481	1,4	
6.	Jantung dan pembuluh Darah		387	1,1	
7.	Tekanan Darah Tinggi		331	1,0	
8.	T.H.T.		295	0,9	
9.	Tr. Urogenitalis		177	0,5	
10.	Paru-paru		24	0,07	

## Hubungan antara berat badan dan Kesehatan.

Tubuh manusia dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu :

- Massa yang aktif (otot, hati, jantung dan sebagainya).
- Masa lemak
- Cairan di luar sel ("extra Cellular" seperti getah bening, darah, cairan rongga perut dan sebagainya)
- Jaringan ikat.

Pada orang dengan berat badan normal, prosentase dari berat masing-masing bagian adalah sebagai berikut :

- Massa yang aktif : 37,1%
- Massa lemak : 14,3%
- Cairan di luar sel : 24,3%
- Jaringan ikat : 24,3%

Prosentase tersebut di atas akan menjamin proses metabolisme di dalam tubuh berjalan dengan lancar serta menjamin pula berfungsi alat-alat dalam tubuh dengan baik, sehingga orang tersebut memiliki daya tahan yang tinggi dan tidak mudah menderita suatu penyakit. Orang yang kelebihan berat badan ditandai dengan meningkatnya massa lemak di bandingkan terhadap bagian-bagian lain dari tubuh.

Ada beberapa cara untuk menentukan berat ideal. Salah satu cara yang banyak digunakan adalah apa yang disebut dengan *For-*

*mula Broca*. Dengan cara ini dihitung "Theoretical Ideal Weight" (T.I.W.) dengan rumus: Tinggi Badan (T.B) dalam Cm - 100 (Di Indonesia digunakan Formula Broca yang dimodifikasi, yaitu : T.B. (Cm) - 100 - 10%).

Seseorang disebut menderita kegemukan (obesitas), apabila berat badan (B.B) dibagi dengan T.I.W. hasilnya lebih besar dari 1,2. Tingkat kegemukan (obesitas) seseorang ditentukan sebagai berikut:

- Obesitas ringan, apabila B.B melebihi 20% dari T.I.W.
- Obesitas sedang, apabila B.B melebihi 30% dari T.I.W.
- Obesitas berat, apabila B.B melebihi 40% dari T.I.W.
- Obesitas berat sekali apabila B.B melebihi 50% dari T.I.W.

Kelebihan berat badan dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Selain menyebabkan orang kurang lincah dan tingkat kesegaran jasmani yang rendah, ada beberapa komplikasi penyakit yang diakibatkan oleh kelebihan berat badan atau obesitas.

Pada garis besarnya ada 2 (dua) bentuk komplikasi dari penderita obesitas, yaitu :

- Komplikasi mekanik
- Komplikasi metabolik.

Ad.a. Komplikasi mekanik.

Komplikasi ini terjadi sebagai akibat langsung dari berat badan

individu dan besarnya (volume) tubuh. Penyakit atau kelainan yang termasuk komplikasi mekanik dari penderita obesitas antara lain adalah :

- 1). Ruptur (robekan otot), hernia
- 2). Varices dan trombosis
- 3). Ausnya sendi-sendi
- 4). Insufisiensi pernapasan, karena naiknya diafragma, penebalan dinding dada dan berkurangnya volume pernapasan.
- 5). Maserasi (lecet-lecet) di beberapa tempat, dengan resiko terjadinya infeksi ( di bawah payu dara, lipatan paha, perut dan sebagainya ).

#### Ad.b. Komplikasi metabolik.

Komplikasi ini akibat gangguan metabolisme dari penderita obesitas. Beberapa penyakit yang merupakan komplikasi metabolik dari penderita obesitas adalah :

- 1). Penyakit jantung dan pembuluh darah (cardio vascular).
- 2). Tekanan darah tinggi.
- 3) Penyakit gula darah atau kencing manis (deabetes).

Penyakit-penyakit tersebut sangat mengganggu pelaksanaan tugas, bahkan dapat menyebabkan orang cacat seumur hidup.

#### Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kegemukan (obesitas).

Penambahan berat badan pada seseorang terjadi oleh karena enersi

(tenaga) yang masuk dari makanan lebih besar dari pada enersi yang di keluarkan. Hal ini antara lain disebabkan karena orang terlalu sibuk, sehingga kurang gerak karena tidak sempat berolah raga. Seperti disebutkan di atas, pekerjaan polisi yang sangat sibuk dan sering menghadapi ketegangan jiwa, merupakan salah satu faktor yang penting untuk terjadinya kegemukan di lingkungan personil Polri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kegemukan adalah:

#### a. Faktor kebiasaan makan.

Ada beberapa kebiasaan makan yang dapat menjurus timbulnya kegemukan, antara lain adalah:

- 1). Kebiasaan makan makanan kecil pada waktu tertentu (snacking). Jumlah makanan yang setiap kali di makan kecil, akan tetapi jarak antara waktu makan sangat singkat.
- 2). "Compulsive eating", yaitu makan suatu makanan yang selalu sama jenisnya, dengan tujuan untuk menenangkan pikiran yang "nervous" (kacau).

#### b. Faktor lingkungan.

Faktor lingkungan sangat besar pengaruhnya terhadap terjadinya kegemukan. Selain lingkungan sosial dalam masyarakat juga mempunyai pengaruh ter-



hadap terjadinya kegemukan. Apabila norma dalam masyarakat mengatakan bahwa orang gemuk biasanya terdapat pada orang-orang dengan status sosial yang tinggi, maka dalam masyarakat tersebut akan terdapat banyak orang yang gemuk-gemuk, yang biasanya malas berolah raga.

c. Faktor keturunan (heriditer).

Sebenarnya belum ada bukti tentang faktor keturunan (heriditer) terhadap penderita obesitas ini. Faktor lingkungan jauh lebih penting dari pada faktor keturunan ini. Penelitian pada beberapa negara, menyatakan bahwa 70 - 80% penderita obesitas mempunyai riwayat obesitas dari kedua orang tuanya.

d. Faktor psikologi.

"Compulsive eating" seperti yang disebutkan di atas adalah membuktikan bahwa faktor kewajiban (psikologi) dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kegemukan.

**Pengaruh kesehatan terhadap tugas Polri.**

Pada hakekatnya tugas pokok Polri adalah :

a. Selaku alat negara penegak hukum.

b. Selaku pengayom dalam memberikan perlindungan dan pelayanan kepada masyarakat.

c. Pembinaan masyarakat.

d. Selaku kekuatan sosial, ikut aktif berperan serta di bidang sosial politik.

e. Melaksanakan tugas lain yang dibebankan oleh peraturan perundang-undangan.

Melihat jabaran tugas tersebut di atas, maka anggota Polri dalam melaksanakan tugasnya selalu berada di tengah-tengah masyarakat. Oleh karena itu syarat utama anggota Polri harus sehat. Kalau anggota Polri tidak sehat, maka selain tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, ia dapat pula sebagai sumber penyakit bagi masyarakat di sekitarnya. Tugas selaku penegak hukum dan pelayanan masyarakat memerlukan ketahanan fisik yang baik, oleh karena itu setiap saat harus siap berperang melawan penjahat. Maka dari itu selain sehat, anggota Polri harus Samapta, dalam arti memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi serta bentuk tubuh yang serasi (sesuai tinggi dan berat badannya). Seorang anggota Polri yang terlalu gemuk (obesitas), selain memiliki bentuk tubuh yang tidak serasi, tingkat kesegaran jasmaninya rendah, sehingga tidak akan dapat melaksanakan tugasnya secara optimal. Pembinaan kesehatan dan kesamaptaaan anggota Polri dilaksanakan oleh Dis Dokkes Polri.

Dinas Kedokteran dan Kesehatan Polri melaksanakan fungsi :

- a. Kedokteran Kepolisian
- b. Kesehatan Kesamaptaaan
- c. Pelayanan medis.

Kedokteran Kepolisian bertugas mendukung pelaksanaan tugas operasional kepolisian, dengan sasaran masyarakat.

Kesehatan kesamaptaaan bertugas memelihara dan meningkatkan kesamaptaaan anggota Polri dengan sasaran anggota Polri.

Pelayanan medis bertugas menyelenggarakan pengendalian dukungan dan pelayanan kesehatan terhadap anggota dan keluarganya. Jadi jelas di sini bahwa tugas pembinaan kesehatan dan kesamaptaaan jasmani anggota Polri dilaksanakan antara lain oleh fungsi kesehatan kesamaptaaan dari Dis Dokkes Polri. Fungsi kesehatan kesamaptaaan dilaksanakan oleh Lembaga Kesehatan Kesamaptaaan dari Dis Dokkes Polri, yang baru dibentuk berdasarkan Kep. Kapolri, No. 09 tahun 1984. Oleh karena lembaga ini masih muda usianya, maka hasil yang telah dicapai masih belum sesuai dengan yang diharapkan.

**Gambaran dari kondisi kesehatan yang dapat menunjang pelaksanaan tugas Polri.**

Sehat menurut konsep WHO adalah meliputi keadaan sehat fisik, mental maupun sosial dan tidak

hanya bebas dari penyakit, cacad dan kelemahan. Kesehatan merupakan kebutuhan pokok bagi setiap manusia. Orang yang sehat dapat berkarya dan hidupnya berguna, tidak saja bagi dirinya sendiri, akan tetapi juga bagi orang lain, bahkan bagi negara dan bangsanya. Sebaliknya orang yang tidak sehat akan menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat.

Tidak berbeda dengan kelompok masyarakat lainnya maka anggota Polri juga harus sehat. Oleh karena Polri termasuk anggota ABRI, maka persyaratan kesehatan untuk menjadi anggota Polri, harus memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan oleh peraturan uji badan bagi anggota ABRI. Persyaratan kesehatan tersebut lebih berat, bila dibandingkan dengan calon pegawai negeri sipil, sehingga calon anggota ABRI atau Polri yang telah memenuhi syarat kesehatan, akan memiliki kondisi kesehatan yang dapat menunjang pelaksanaan tugas sebagai anggota BRI atau Polri.

Status kesehatan yang tinggi ini, seharusnya tetap dipertahankan selama mereka bertugas menjadi anggota Polri. Akan tetapi mempertahankan status kesehatan ini pada kenyataannya adalah sangat sulit.

Penilaian status kesehatan bagi anggota Polri sudah termasuk keserasian antara tinggi badan dan

berat badan. Upaya untuk mempertahankan status kesehatan yang tinggi bagi anggota Polri, oleh Dis Dokkes Polri antara lain dilaksanakan pemeriksaan kesehatan berkala bagi anggota Polri setiap tahun. Akan tetapi karena terbatasnya dana, maka hanya sebagian kecil dari anggota Polri yang dapat dijangkau oleh program pemeriksaan kesehatan berkala ini.

Seharusnya ada tindak lanjut dari hasil pemeriksaan kesehatan berkala ini, yang sampai sekarang belum dilaksanakan. Kalau upaya untuk memelihara status kesehatan yang tinggi bagi anggota Polri telah dapat berjalan dengan baik, maka kondisi kesehatan anggota yang dapat menunjang pelaksanaan tugas Polri akan terwujud.

#### **Konsep umum pengendalian berat badan**

Upaya pengendalian berat badan dilaksanakan oleh seluruh kesatuan Polri, dari tingkat pusat sampai tingkat daerah, yang diwujudkan dalam suatu program kegiatan. Pada prinsipnya ada 2 (dua) macam tindakan, yaitu :

a. Mengurangi enersi yang dihasilkan oleh makanan yang dimakan, yaitu dengan mengurangi makanan yang banyak menghasilkan enersi seperti makanan yang berlemak dan makanan yang kaya karbo hidrat (gizi samapta).

b. Meningkatkan pemakaian enersi, yaitu dengan cara meningkatkan kegiatan fisik (olah raga arobik). Kedua tindakan ini dalam pelaksanaannya digabungkan, yaitu pengendalian makanan dan latihan fisik dengan intensitas yang cukup.

Tujuan dari pengendalian berat badan adalah :

- a. Membentuk tubuh anggota Polri memiliki tubuh yang serasi yaitu adanya keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan.
- b. Meningkatkan kesegaran jasmani anggota, sehingga dapat tercapai profil anggota Polri yang memiliki jiwa kejuangan dan ketangguhan fisik yang dapat diandalkan. Sedangkan sasarannya asalah seluruh anggota Polri baik yang menderita kelainan berat badan maupun tidak, serta tidak sedang menderita penyakit yang menghalangi untuk melaksanakan olah raga erobik dan kalistenik.

#### **Pengorganisasian.**

Upaya pengendalian berat badan adalah merupakan suatu program kegiatan, dimana ada penanggung jawab ditingkat pusat dan ditingkat daerah.

Untuk lancarnya latihan-latihan, di setiap kesatuan dibentuk klub-klub erobik, di mana terda-

pat team medis yang dapat menentukan dosis latihan dan memberikan saran tentang gizi makanan. Selain itu secara bertahap di Mabes dan Polda-Polda akan didirikan pusat-pusat kesamaptaan jasmani, yang dikelola oleh tenaga-tenaga yang ahli. Setiap bulan dibuat laporan, yang dikumpulkan dan diolah oleh Dis Dokkes Polri.

#### Pentahapan dalam pelaksanaan.

Pengendalian berat badan ini dilaksanakan secara bertahap. Pentahapannya adalah sebagai berikut :

##### a. Tahap akselerasi.

Tahap ini dilaksanakan dalam tahun pertama. Kegiatan yang dilakukan meliputi :

##### 1). Analisa kegagalan.

Yaitu menganalisa data dan faktor-faktor yang berkaitan dengan penyebab timbulnya kegemukan di lingkungan anggota Polri.

##### 2). Eliminasi faktor-faktor kegagalan.

Yaitu menentukan langkah-langkah untuk mengurangi faktor-faktor penyebab timbulnya kegemukan di lingkungan anggota Polri.

Langkah-langkah yang dilaksanakan adalah :

##### a) Mengevaluasi upaya

yang telah dilaksanakan selama ini.

b) Menyempurnakan atau menerbitkan pedoman, Juklak, Juknis, Skep atau Sprin Kapolri yang dapat mendukung optimasi dan dinamisasi latihan fisik (erobik) dan gizi samapta di lingkungan anggota Polri.

3). Penyuluhan di lingkungan Mabes Polri dan Polda-Polda.

4). Optimasi dan dinamisasi latihan erobik dan kalistenik dan gizi samapta di Mabes Polri dan Polda-Polda.

Kegiatan yang dilaksanakan adalah :

a) Melaksanakan latihan erobik dan kalistenik serta gizi samapta di Mabes Polri dan Polda-Polda secara teratur dan berlanjut (didukung oleh Sprin Kapolri).

b) Untuk menjamin kelancaran dan mencegah kebosanan berlatih, perlu dibentuk klub-klub erobik.

c) Membentuk pusat-pusat kesehatan kesamaptaan di Mabes Polri dan Polda-Polda, yang dilengkapi dengan sarana ber-



latih, serta digunakan untuk penelitian di bidang kesehatan oleh raga dan konsultasi gizi.

5). Test Kesegaran Jasmani Berkala di Mabes Polri dan Polda-Polda.

6). Evaluasi.

b. Tahap Intensifikasi.

Tahap ini dilaksanakan dalam tahun kedua dan ketiga.

Kegiatan yang dilakukan adalah :

1) Memantapkan hasil-hasil yang telah dicapai pada tahap akselerasi.

2) Penyuluhan di Polda-Polda dan Lemdik-lemdik Polri yang belum terjangkau pada tahap sebelumnya.

3) Optimasi dan dinamisasi latihan erobik dan kalistenik serta gizi samapta di seluruh jajaran Polri.

4) Test Kesegaran Jasmani Berkala di seluruh jajaran Polri.

5) Evaluasi.

c. Tahap pemantapan.

Tahap ini dilaksanakan pada tahun keempat sampai dengan tahun keenam.

Kegiatan yang dilakukan adalah :

1) Memantapkan setiap subjek, metode dan ebyek yang te-

lah dicapai pada tahap intensifikasi.

2) Memantapkan latihan erobik dan kalistenik serta gizi samapta di lingkungan Polri dengan jalan :

a) Mengikut sertakan keluarga Polri dalam berlatih dan penerapan gizi samapta.

b) Menerapkan prinsip-prinsip "Reward and Punishment" terhadap anggota secara obyektif dan konsekuen.

c) Para Perwira harus dapat menjadi teladan dan panutan dalam berlatih.

d) Diadakan pertandingan/kompetisi antar klub erobik Polri.

e) Mengadakan acara rekreasi sambil berlatih.

f) Hasil-hasil latihan mempengaruhi promosi atau peningkatan karier anggota.

3). Mendirikan Pusat-pusat Kesehatan Kesamaptaan Jasmani Polri di daerah-daerah.

4). Evaluasi.

Setelah tahap pemantapan, diharapkan latihan jasmani terutama latihan erobik dan gizi samapta telah memasyarakatkan di lingkungan POLRI.

## Pengawasan dan Pengendalian.

Pengawasan dan pengendalian dilaksanakan dengan :

- a. Memeriksa Buku Latihan Harian Perorangan dari anggota oleh atasan yang bersangkutan.
- b. Melaksanakan test kesegaran jasmani serta pengukuran berat dan tinggi badan berkala untuk menilai hasil latihan.
- c. Mengadakan evaluasi pada setiap tahap pelaksanaan.

## Penutup.

Setelah melaksanakan latihan erobik dan kalistenik serta gizi samapta yang teratur dan berlanjut, maka diharapkan anggota POLRI tidak saja memiliki tingkat kesamaptaan jasmani yang tinggi, akan tetapi juga tahan menghadapi stress. Menurut teori Sindrom Stress Haus Selye, tubuh sebenarnya memiliki sarana bertahan meng-

hadapi stress. Latihan olah raga dalam porsi atau dosis yang memadai akan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stress. Hal ini karena disamping fisik dan mental terbiasa menghadapi stress ringan dalam berolah raga, tubuh juga menikmati kesantiaian yang nyaman sekali sehabis berolah raga, yang dapat berfungsi sebagai obat penawar untuk menghilangkan segala kelelahan mental dan kepusungan kerja. Selain itu jasmani yang segar memungkinkan kemampuan kerja yang lebih tinggi, sehingga relatif stress yang kita rasakan selama bekerjapun berkurang.

Dengan demikian akan terbentuk anggota-anggota POLRI yang memiliki fisik "Tahan bantingan" dan mental yang membaja dalam menghadapi tugas-tugas yang berat.

ooo 0 ooo

**DIRGAHAYU  
HUT POLRI  
KE 42**

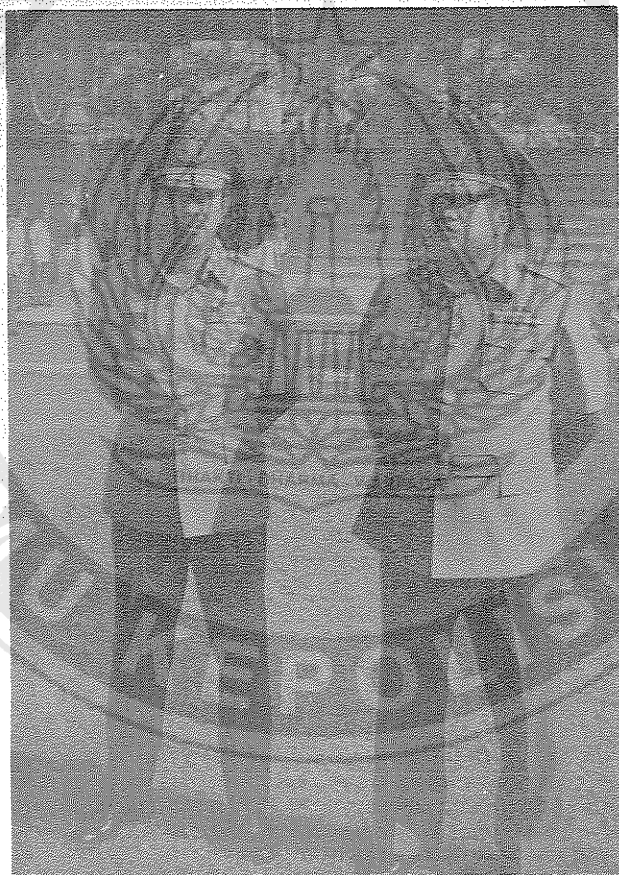


**PT. TAMARA MOTOR**  
**Show Room**

JL. PECENONGAN 82 B JAKARTA - PUSAT  
TELP. : 358291 - 3806582 - 3807662

# *LINTASAN PERISTIWA PTIK*

**SERAH TERIMA  
JABATAN GUBERNUR PTIK  
PADA TGL. 22 JUNI 1987**



*Photo bersama sebelum upacara serah terima jabatan.  
Mayjen Pol. Drs. H. Soedarto dengan calon penggantinya  
Mayjen Pol. Drs. Soebagjo*



*Penyerahan Pataka oleh Gubernur PTIK kepada Kapolri Jenderal Polri Drs. Sanoesi.*

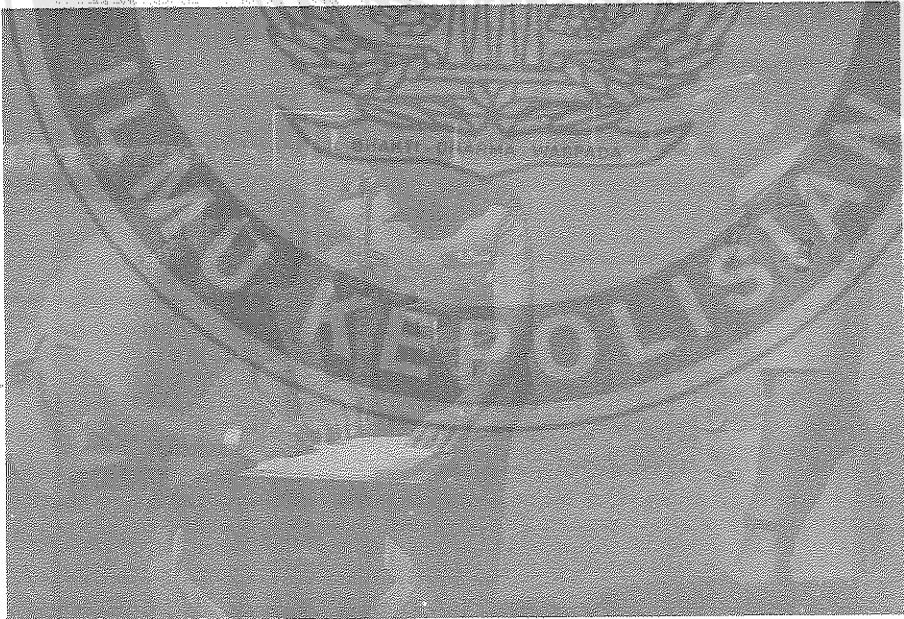


*Kapolri Menyerahkan Pataka pada kelompok pembawa pataka*





*Penyematan tanda jabatan Gubernur PTIK oleh Kapolri kepada Mayjen Pol. Drs. Soebagjo.*



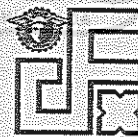
*Penandatanganan serah terima jabatan disaksikan oleh Kapolri*



# PEKAN RAYA JAKARTA

sarana yang tepat  
untuk  
mempromosikan  
hasil-hasil  
produksi anda

HUBUNGI



SEKRETARIAT  
BADAN PENGURUS PRJ  
JL SILANG MONAS  
JAKARTA PUSAT  
TELP 347200: 359221  
TELEX 44557, 44558 PRJ IA



SPOT  
PWI